

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam rentang kehidupannya akan melewati tahap-tahap perkembangan dengan tugas-tugas perkembangan yang berbeda. Manusia pada dasarnya mempunyai beberapa perkembangan intelektual yang harus di lewati Menurut Piaget perkembangan individu melewati 4 (empat) masa perkembangan saat lahir hingga dewasa yaitu masa usia pra-sekolah, masa sekolah dasar, masa usia sekolah menengah, dan masa usia mahasiswa (dalam Indriyani & Handayani, 2018)

Perguruan tinggi, memberikan kebebasan pada mahasiswa untuk menentukan jumlah mata kuliah yang diinginkan, dimana hal ini berdampak pada masa studi yang dapat berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa juga cenderung dibebaskan dalam mencari literatur yang harus mereka baca, bahkan tugas-tugas yang diberikan juga sangat bervariasi, mulai dari tugas yang bersifat teoritis sampai kepada aplikasi di lapangan atau di laboratorium. Hal lain yang membedakan mahasiswa dengan siswa adalah mahasiswa dituntut untuk mencari kebenaran lewat suatu penelitian yang tertuang dalam skripsi atau tugas akhir, dimana ini menjadi syarat untuk dapat menyandang gelar sesuai dengan program

pendidikan yang ditempuh. Tidak semua mahasiswa siap dengan tuntutan-tuntutan akademik tersebut (dalam Indria dkk, 2019)

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya mahasiswa mengalami perubahan kebiasaan dalam proses belajar di sekolah menengah ke perguruan tinggi. Tidak terlepas dalam proses perkuliahan mahasiswa berinteraksi dengan mahasiswa lain bahkan dengan dosen dan staf pendidikan lainnya. (kholidah & alsa, 2012) menyatakan bahwa tuntutan mahasiswa berasal dari dalam maupun dari luar kampus. Salah satu pemicu stres berasal dari lingkungan sekolah atau kampus, sehingga diartikan mahasiswa rentan mengalami stres ketika dihadapkan berbagai tuntutan.

Menurut Kumar (dalam Ningsih, 2019) mahasiswa yang mengalami stres dapat menjadi mudah marah, menunjukkan kurangnya konsentrasi, penurunan prestasi akademik, hubungan interpersonal yang buruk, insomnia dan sering absen dalam proses pendidikan. Menurut Pulido (dalam Ningsih, 2019) yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan internal. Tuntutan eksternal berasal dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit yang bersumber dari kehidupan akademiknya.

Stres pada mahasiswa pada umumnya dapat disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun

sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial. Permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan masalah non-akademik. Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan pada masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman, kesukaran dalam pengembangan diri, serta terdapat masalah pribadi lainnya (Siti & Sukarti dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015).

Menurut Sayekti (dalam Sari, 2013) stress akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*, Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Menurut Moore (dalam Mulya & Indrawati, 2016) mengatakan bahwa bentuk stressor pada mahasiswa dapat berupa keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan teman-temannya. Stressor yang dialami mahasiswa berupa tuntutan tugas, jadwal kegiatan yang padat, ujian, manajemen waktu dan standar nilai yang ditetapkan.

Stres akademik lebih mudah terjadi pada perempuan dari pada laki-laki (Backovic, dkk, dalam Purwati & Rahmadani, 2018). Stres akademik juga

dapat dipengaruhi oleh tingkat semester yang ditempuh mahasiswa (Augesti, dkk, dalam Purwati & Rahmadhani, 2018). Dampak yang muncul akibat stres akademik pada mahasiswa antara lain kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, tegang, serta nyeri di leher atau bahu (Agolla & Ongori, dalam Purwati & Rahmadhani, 2018).

Menurut Alwin (dalam Simangunsong & Suwitri, 2017) ditinjau dari segi emosi, individu yang mengalami stres juga akan mengalami kecemasan yang membuat individu sukar dalam mengendalikan emosinya. Contohnya, individu yang sedang dalam masalah atau berada di lingkungan yang penuh akan stressor, maka individu tersebut akan berusaha untuk keluar atau mencari situasi dimana dirinya merasa nyaman. Pada saat mahasiswa di hadapkan pada kondisi stress karna adanya suatu permasalahan di perkuliahan, maka secara otomatis mahasiswa tersebut berusaha untuk mengurangi atau menghilangkan stress tersebut. Peristiwa tersebut di kenal sebagai istilah coping stress (Taylor dalam Yoga, 2018).

Menurut Radley (dalam Yoga, 2018) istilah coping stress dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan prilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang mengakibatkan stress. Upaya mahasiswa dalam hal mengurangi atau menghilangkan perasaan stress dilakukan dengan coping. Lazarus (dalam Yoga, 2018) mengungkapkan bahwa, setiap individu melakukan cara coping

yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekankan dari lingkungan, mekanisme atau cara coping ini meliputi *kognitif* (pola pikir) dan perilaku (tindakan).

Coping stress terdiri dari dua strategi , yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Penelitian ini akan lebih membahas mengenai strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). *Emotional focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang di timbulkan oleh *stressor* (sumber stress), tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber stress secara langsung. *Emotional focused coping* memungkinkan individu melihat sisi positif dari suatu kejadian, mengharapkan simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (Folkman & Lazarus dalam Yoga, 2018).

Menurut Sarafino (dalam Reffi, 2019) *emotional focused coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi penuh stress. *Emotional focused coping* ini mempunyai efek yang bersifat sementara dalam arti yang sesungguhnya belum terselesaikan, tetapi bisa menjadi efektif untuk mengurangi tekanan ketika situasi permasalahan telah di nilai negative oleh individu (dalam Refi, 2019). Menurut carver (dalam Yoga, 2018) aspek-aspek *emotional focused coping* antaranya adalah menerima dukungan sosial secara

emotional (*seeking social support for emotional reason*) sehingga individu dapat merasa nyaman.

Menurut Lazarus (dalam Reffi, 2019) dukungan sosial merupakan suatu kebersamaan sosial di mana individu berada di dalamnya yang memberikan beberapa dukungan seperti bantuan nyata, dukungan informasi dan dukungan emosional. Sedangkan menurut Sarafino (dalam aini, 2013) adalah dukungan sosial mengacu pada keseangan yang di rasakan oleh individu, pengenaan akan kepedulian atau membantu bahkan menerima dan di cintai oleh dukungan sosial tersebut akan merasa di hargai, di terima oleh kelompok tersebut. Berkaitan dengan keuntungan yang di dapatkan individu melalui hubungan orang lain individu yang mempunyai hubungan dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman akan meningkatkan kemampuannya dalam mengelolah masalah-masalah yang di hadapi setiap hari. Keberadaan orang lain (orang tua, guru, sahabat, teman-teman) membuat individu merasa lebih mudah dan menyelesaikan masalah yang di hadapi (Corsini dalam Reffi, 2019).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah di lakukan kepada 10 orang mahasiswa angkatan 2018 Jurusan Akuntansi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang pada tanggal 1 hingga 6 April 2021 memperoleh keterangan bahwa mahasiswa menyatakan bahwa adanya suatu tekanan belajar dari orang tua dan keluarga. Mahasiswa tidak bisa mengendalikan

pola pikir situasi mereka dalam perkuliahan sehingga cenderung mengalami stress akademik. Stress akademik muncul ketika suatu harapan di bangku perkuliahan tidak sesuai dengan kenyataan yang di inginkan mahasiswa. Mahasiswa mengatakan bahwa kemampuan mereka tidak mampu mengerjakan tugas yang telah di berikan oleh dosen. mahasiswa juga akan merasa tertekan dan stress dengan tekanan Orang tua dalam proses pembelajaran mahasiswa di bangku perkuliahan. Dan para mahasiswa juga mengatakan merasa kesal dan cemas ketika di Tanya tentang akademiknya. Mahasiswa mengatakan mereka merasa tersinggung, bosan, jenuh, kesal dan stress ketika orang-orang menanyakan akademiknya dan mengkaitakan dengan lingkungannya. dan mahasiswa juga mengakui tidak mampu mengerjakan tugas yang di berikan oleh dosen karna tugas tersebut banyak dan sulit untuk di kerjakan sehingga mahasiswa tersebut jenuh. Mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka merasa tertekan dengan tugas-tugas yang *deadline* di berikan dosen sehingga mahasiswa merasa panik dan stress . mahasiswa juga panik tugas mana yang harus di kerjakan terlebih dahulu. Mahasiswa juga merasakan stress dengan *system* perkuliahan *online* saat ini. mahasiswa juga putus asa ketika di daerahnya masing-masing tidak mendapatkan jaringan dan tiba-tiba lampu mati ketika mahasiswa sedang kuliah atau ujian

Dukungan yang di berikan untuk mahasiswa dari orang tua, keluarga, teman dan lingkungan sekitar yaitu dukungan *materil* dan dukungan *moril*. Dan ada beberapa mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga di karna kan keluarga mengagap bahawa mereka sudah dewasa dan menentukan pilihan nya sendiri dan sudah tau yang mana baik dan buruk nya untuk diri mereka sendiri. Mahasiswa mengakui bahwa mereka tidak merasa di hargai ketika mereka memperoleh prestasi akademik yang memuaskan. Selanjutnya mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak dapat mengungkapkan apa yang di rasakan di bangku perkuliahan saat menghadapi suatu permasalahan yang ada di kampus dan ada dari beberapa mahasiswa yang tidak mendapatkan masukan dan jalan keluar dari suatu permasalahan yang di hadapi di bangku perkuliahan.

Mahasiswa juga merasa bahwa dirinya sangat mengecewakan keluarga nya apabila nilai akademiknya tidak sesuai harapan yang di inginkan. mahasiswa akan merasa putus asa dengan pembelajaran yang di berikan di bangku perkuliahan, Dan prilaku tersebut dapat memberikan tekanan yang membuat mahasiswa itu menjadi stress akademik. Beberapa mahasiswa juga kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, karna keluarga beranggapan sudah mulai dewasa dan sudah tau mana yang baik dan buruknya. Mahasiswa juga mendapatkan *support system* dari teman-teman mereka di bangku perkuliahan untuk memotivasi mahasiswa sehingga tetap

semangat untuk menjalankan perkuliahan kedepannya. Ketika mahasiswa mendapatkan IPS (Indeks Prestasi Semester) yang memuaskan mahasiswa juga tidak ada di berikan *reward* oleh keluarga tetapi hanya di berikan dukungan *informatif* sehingga lebih baik lagi kedepannya.

Berdasarkan studi penelitian sebelumnya tentang *emotional focused coping* dan yang di lakukan oleh Permatasari dan Utami (2018) dengan judul coping stress dan stress pada perawat, lalu penelitian yang di lakukan oleh Reffi (2019) dengan judul Hubungan antara *emotional focused coping* dan dukungan sosial dengan stress akademik siswa SMA X Yogyakarta, penelitian yang di lakukan oleh Arifin (2015) dengan judul Dukungan sosial, *emotional focused coping* dan stress peserta program harapan, penelitian yang di lakukan oleh Ernawati & Rusmawati (2015) dengan judul dukungan sosial orang tua dengan stress akademik pada siswa SMK. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu lokasi penelitian, sampel penelitian serta tahun di lakukanya penelitian

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Hubungan Antara *Emotional Focused Coping* dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara *emotional focused coping* dengan stress akademik pada mahasiswa Jurusan Akuntansi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa Jurusan Akuntansi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.
3. Apakah terdapat hubungan antara *emotional focused coping* dan dukungan sosial dengan stress akademik Jurusan Akuntansi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian mengembangkan tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Melihat hubungan antara *emotional focused coping* dengan stress akademik pada mahasiswa jurusan akuntansi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.

2. Melihat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa jurusan akuntansi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.
3. Melihat hubungan antara *emotional focused coping* dan dukungan sosial dengan stress akademik jurusan akuntansi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi sosial serta dapat berkontribusi terhadap teori yang berkaitan dengan *emotional focused coping* dan dukungan sosial stress akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa sehingga lebih bisa mengontrol stress dalam menghadapi tugas-tugas yang menyangkut akademik.

b. Bagi orang tua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi orang tua sehingga lebih bisa mendukung proses belajar mengajar mahasiswa sehingga mahasiswa tersebut tidak mudah stress.

c. Bagi fakultas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi fakultas sehingga dapat menjadi bahan bacaan

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya.